

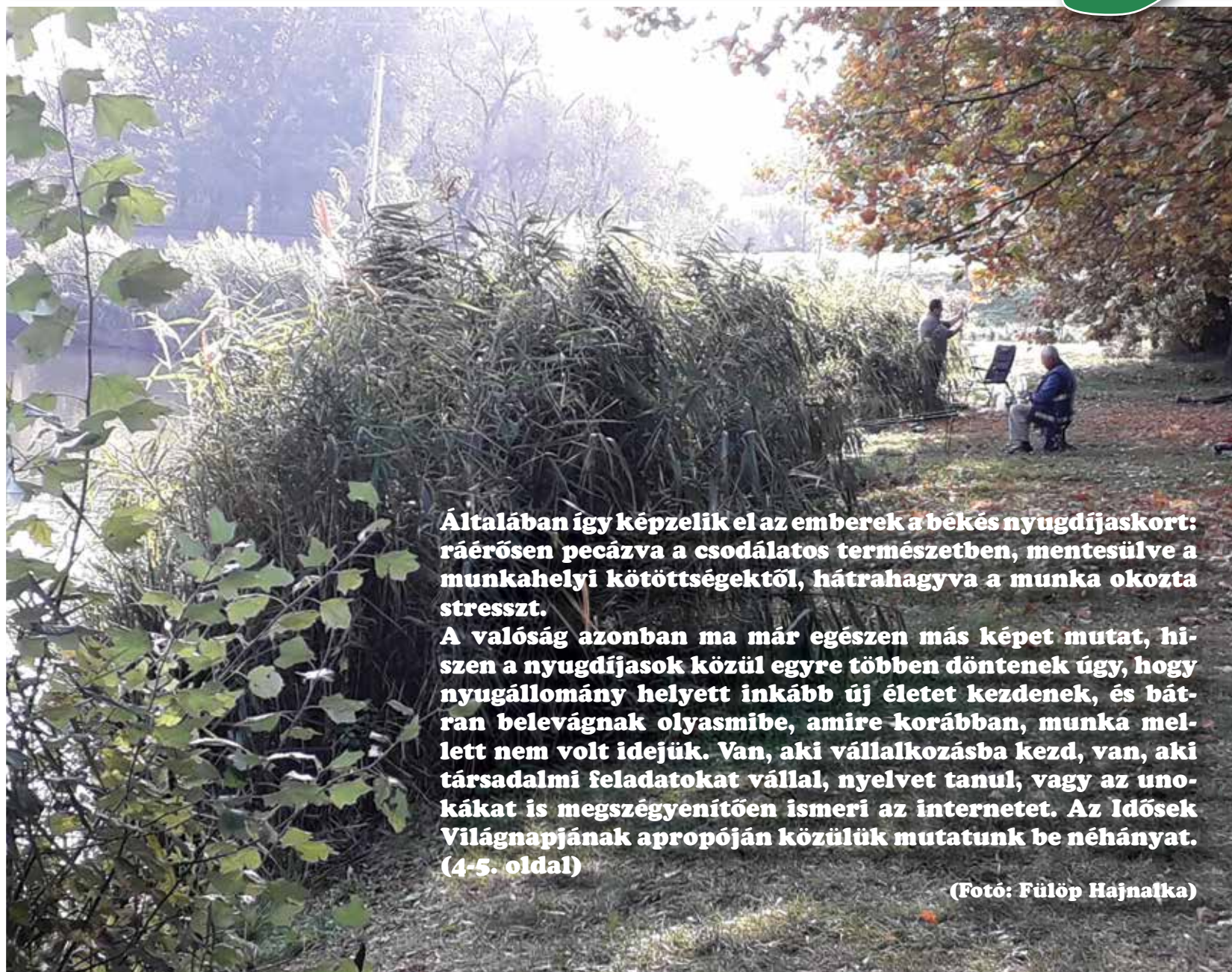
A Kistárség



XIII. évfolyam 10. szám

A Veresegyházi Kistérség Lapja

2018. október



Általában így képzelik el az emberek a békés nyugdíjaskort: ráérősen pecázva a csodálatos természetben, mentesülve a munkahelyi kötöttségektől, hátrahagyva a munka okozta stresszt.

A valóság azonban ma már egészen más képet mutat, hiszen a nyugdíjasok közül egyre többen döntenek úgy, hogy nyugállomány helyett inkább új életet kezdenek, és bátran belevágnak olyasmibe, amire korábban, munka mellett nem volt idejük. Van, aki vállalkozásba kezd, van, aki társadalmi feladatokat vállal, nyelvet tanul, vagy az unokákat is megszágyenyítően ismeri az internetet. Az Idősek Világnapjának apropóján közülük mutatunk be néhányat. (4-5. oldal)

(Fotó: Fülöp Hajnalka)

A hónap témája
Ezek a mai idők!

Visszatekintő
Hetven évesen is útközben

Színesen
This is Sparta!

A hónap híre
Sportpálya ovisoknak

Sport
Gyógyító lovasterápia

Itt készült

Szüreti mulatság Veresegyházon: a színpadon a Hagyományörző Népi Együttes.



Útközben

Kun Éva munkásságát minden nap megcsodálhatjuk, hiszen kültéri szobrai, alkotásai észrevétlenül is részünké válik. Ki ne ismerné Veresegyházon az Innovációs Központnál lévő Harangos kutat, a Fabriceus József Általános Iskola domborműveit, a Szentlélek templomban elhelyezett alkotásait, a Fő téri Zenélő kutat, és számtalan köztéri szobrát?!

Legutóbbi kiállításának címe „Útközben”, amely a művésznek sok évtizedes munkásságát öleli át, azt sugallva, hogy ameddig alkotunk, addig út közben vagyunk. Már a középkori filozófus, Cervantes is megfogalmazta: jobb úton lenni, mint megérkezni.

A kiállítás megnyitását a szervező Váci Mihály Művelődési Ház munkatársai Kun Éva hetvenedik születésnapjára időzítették, amely méltó keretet adott annak, hogy kifejezzék tiszteletüket, szeretetüket a több



Az ünneplés pillanatai Tóth Lívia textilművésszel

évtizede Veresegyházon alkotó, és a környék művészeti életében jelentős szerepet vállaló művésznőnek. Ezt a tiszteletet erősítette meg, hogy ekkor került Katona Szabó Erzsébet által átadásra a Gödöllői Iparművészeti Műhely és a Gödöllői Új Művészeti Közalapítvány által alapított Nagy Sándor díj is. A kiállítást Pásztor Béla Veresegyház polgármestere nyitotta meg. Beszédében kitért Kun Éva lokálpatrióta tevékenységére és köszönetet mondott az alkotónak, aki messze földön is híressé tette városát, és műveivel gazdagította Veresegyház nevezettségének számát.

Kun Éva alkotói tevékenységét, életútját, művészi hitvallását Kozák Csaba művészeti író mutatta be.

A kiállítás tematikája Kun Éva egyes korszakaiból álló válogatás, bemutatja az 1980-as évektől kezdve munkásságát. Az egyes időszakokat összesen 58 alkotás, - a művésznő legkedvesebb darabjai - öleli át. Ha pályafutását szakaszokra bontanánk, akkor a kezdeti népművészeti ihletésű agyagozást, kerámia készítést a 80-as években felváltja a figurális, ábrázoló fogalmazásmód. A 90-es évektől az izgalmas raku technikával készült alkotások jellemzik munkásságát. Valamennyi művéből árad a természet szeretete, tisztelete, az emberi jószág iránti igény és az adni akarás. A népművészeti motívumok mellett a belső indíttatás, a finom belső érzések megfogalmazása, a

tanyasi élet, a nehéz fizikai munkát végző emberek gyötrelmes életének bemutatása sugárzik műveiből. Valamennyi alkotása egy-egy gondolatsor megformálása. Egy érdekes tárgy, fénykép, irodalmi mű indítja el fantáziáját és az ezzel kapcsolatos mondanivalóját ölti egy csokorba. Például a kiállításon látható kavicsvázák témáját a horvátországi művészeti táborban töltött napok benyomásai alapján választotta és öntötte egyedülálló formába.

Kun Éva által készített tárgyakat nem szívesen vennék mindennapi használatba, - habár vannak tálak, vázák alkotásai között -, mert használat közben elveszítenék szépségüket, mondanivalójukat.

A természet szeretete vezette oda, hogy műveit elsősorban a Japánból eredő „raku” technikával készíti. A XV. században Japánban kezdték a föld, tűz, levegő, víz természeti erők ötvözését a használati tárgyaik készítésénél. Nevét a technikát kidolgozó RAKU családról kapta. A raku technikában mind a négy őselemnek fontos szerep jut. Egy teljes Föld – Tűz – Levegő – Víz kör teszi őket lenyűgözően harmonikussá. A kerámia Földből és fém-oxidokból épül fel. Az agyagot és a mázakat Tűz égeti ki a kemencében. Onnan vörösen izzva faforgácsba vagy más éghető anyagba kerülnek, itt zajlik le az oxidokban gazdag mázak átalakulása. A Levegő változó oxigénszintje alakítja a felületek változatos mintáit. A folyamat Vízbe merítéssel zárul. Ekkor a víz hatására nyeri el azt a visszahozhatatlan színvilágot, amely elbűvöli a közönséget. Valamennyi tárgy egyszeri és megismételhetetlen. A kerámiák letisztultsága és művészi, de egyszerű kivitelezése a zen filozófia alapelveit tükrözi. Céljuk az, hogy betekintést nyújtsanak a dolgok valódi természetébe.

Az első ilyen technikával a samuráj tea- és egyéb szertartásokhoz szükséges eszközöket készítették. A teáskészletet a mai

A hónap híre

A gyermekek és a jövő

Október 10-én ismét átadóünnepségre voltunk hivatalosak Csomádra: a község folyamatosan fejlődő gyermekintézményei ezúttal sportlétesítménnyel gazdagodtak. A frissen felavatott, biztonságos, fedett kis sportpálya az ovisok számára készült, és az újtelepi bölcsőde és a tavaly átadott új játszótér szomszédságában áll. Megépítésére, amely mintegy 13 millió forintba került, 3.850.000 forint önrészt adott az önkormányzat, míg a fennmaradó összeget a befolyt társasági adóból biztosította a célra létrehozott Ovisport Közhasznú Alapítvány. Az eseményen részt vett Tuzson Bence államtitkár, országgyűlési képviselő, és az Alapítvány elnöke, dr. Molnár Andrea is, és együtt örült a csomádi családokkal meghívott vendégként Krizsán Xénia, olimpikon atléta is.



Alkotások az összetéveszthetetlen kézzel



Kun Éva, és a kiállítás rendezője, Klement Zoltán

napig őrzik, és évente egyszer használják is. A zen tanítása szerint a nem használt tárgyak szükségtelenek, holtak. A technika a buddhizmus tanításának hatására az idő múlását belevarázsolja a tárgyakba, ezért valamennyi alkotás patinás hatású, mintha régi lenne.

Kun Éva folyton tevékenykedő, személyiségéből adódóan alkotó és nyughatatlan. Műhelyében már felállításra készen várakozik a piliscsabai AVICENNA Közel-Keleti Kutatások Intézete által megrendelt monumentális méretű, három nőalakot ábrázoló dombormű.

Kun Éva életműveit bemutató kiállítás ajándék a művésznő születésnapjára, de valójában mi, a műveit szemlélők kaptuk az igazi ajándékot.

Katona Ágnes



Ovis sportpálya Csomádon



Az első sportolók

A szolgáltató közlése

A HÁZHOZ MENŐ ZÖLDHULLADÉK GYŰJTÉS FELFÜGGESZTÉSÉRŐL

A kukásautók sorozatos és gyakori meghibásodásai a vegyes hulladékok begyűjtését is veszélyeztetnék. A Zöld Híd B.I.G.G. NKft. emiatt kénytelen a teljes szolgáltatási területén a házhoz menő zöldhulladék gyűjtését felfüggeszteni. A szolgáltatás előreláthatólag 2018. november 4-ig szünetel.

A közszolgáltató tájékoztatása szerint a begyűjtő járművek meghibásodásának mértéke elérte azt a kritikus szintet, ami miatt a feladatok ellátását kényszerűen újra kellett tervezni. Sorozatosan előfordultak olyan napok, amikor a meglévő 29 járműből 17 darab nem tudott reggel elindulni különböző műszaki hibák miatt. A legfontosabb, kötelező feladat, hogy a vegyesen gyűjtött háztartási hulladékokat maradéktalan be tudják gyűjteni, mivel ezek a közegészségügyi szempontból legkockázatosabbak. A begyűjtő járatok átszervezésével a szelektíven gyűjtött hulladékokat továbbra is zavartalanul el tudják szállítani.

A Zöld Híd azt kéri, hogy október elsejét követően már ne helyezzenek a közterületekre, az ingatlanok elé zöldhulladékot! A gyűjtőpontos zöldhulladék gyűjtés esetén nincs változás, azokat továbbra is elszállítják

A Zöld Híd igyekszik mindent megtenni az ügyfelek kiszolgálásának érdekében a felfüggesztés időtartama alatt is. Ennek értelmében az érintett településeknek lehetőséget biztosítanak, hogy a Kerepes, Ökörtelek-völgyi és Nógrádmarcali központokban, illetve a balassagyarmati és rétsági hulladékudvarokban a lakosság a zöld hulladékaikat egyéni beszállítással elhelyezhesse. Nyitvatartási időben háztartásonként maximum 1,5 m³ zöldhulladékot lehet díjmentes elhelyezni. A szolgáltatásra minden olyan magánszemély jogosult, aki szerepel a Zöld Híd ügyfényilvántartásában, bemutatja lakcímkártyáját, illetve egy évnél nem régebbi hulladékgazdálkodási díj befizetését igazoló dokumentumot. A zöldhulladékokat gyűjtőzsákokban vagy anélkül is be lehet szállítani. Érdemes megfogadni a zöldhulladék tárolására vonatkozó hasznos tanácsokat. Az összegyűjtött zöldhulladékot a későbbi elszállításig az ingatlan területén belül szabad levegőn érdemes tárolni. A Zöld Híd által forgalmazott zöldhulladék gyűjtésére rendszeresített zsák lebomló anyagból készül, ezért a zöldhulladék több hetes tárolására nem alkalmas. A zsákokat hűvös, fényvédett helyen kell tárolni, csak így garantált, hogy három hónapig megőrizze eredeti minőségüket. A zöldhulladékként gyűjtött anyagok házi komposztálásra is alkalmasak. Az otthoni komposztáláshoz a Zöld Híd honlapján található szakértő útmutatást az érdeklődők. Kérés esetén az ügyfélszolgálat munkatársai emailben is tudnak tájékoztatást adni. Fontos még tudni, hogy a zöldhulladékok közterületen történő elhelyezése illegális hulladéklerakásnak minősül, ami szabálysértési eljárást vonhat maga után. A Zöld Híd arra kéri az ügyfeleit, hogy a zöldhulladékot a felfüggesztés ideje alatt se helyezik bele a vegyes hulladék gyűjtésére szolgáló gyűjtőedénybe. A Zöld Híd teljes csapata és külső partnereik a lehetőségeik határáig mindent megtesznek a közszolgáltatás fenntarthatósága érdekében.

Fontos még tudni, hogy a zöldhulladékok közterületen történő elhelyezése illegális hulladéklerakásnak minősül, ami szabálysértési eljárást vonhat maga után. A Zöld Híd arra kéri az ügyfeleit, hogy a zöldhulladékot a felfüggesztés ideje alatt se helyezik bele a vegyes hulladék gyűjtésére szolgáló gyűjtőedénybe.

A Zöld Híd teljes csapata és külső partnereik a lehetőségeik határáig mindent megtesznek a közszolgáltatás fenntarthatósága érdekében.

Veresegyházon a zöldhulladék elszállítását folyamatosan végzi a GAMESZ, így az önkormányzatnak köszönhetően a lakosság nem érzi meg a fentiekben jelzett változást. (Szerk.)

A Zöld Híd teljes csapata és külső partnereik a lehetőségeik határáig mindent megtesznek a közszolgáltatás fenntarthatósága érdekében.

A Zöld Híd teljes csapata és külső partnereik a lehetőségeik határáig mindent megtesznek a közszolgáltatás fenntarthatósága érdekében.

Veresegyházon a zöldhulladék elszállítását folyamatosan végzi a GAMESZ, így az önkormányzatnak köszönhetően a lakosság nem érzi meg a fentiekben jelzett változást. (Szerk.)

A nyitvatartási időket az alábbi táblázat tartalmazza

Kerepes, Ökörtelek-völgyi Regionális Hulladékkezelő Központ		Balassagyarmati Hulladékudvar	
hétfő - péntek	8:00 – 16:00	Szerdánként	10:00 – 18:00
október 13. szombat	7:00 – 13:00	október 20. szombat	8:00 – 18:00
október 27. szombat	7:00 – 13:00	Rétsági Hulladékudvar	
Nógrádmarcali Regionális Hulladékkezelő Központ		Hétfőnként	10:00 – 18:00
hétfő - péntek	8:00 – 16:00	október 22.	zárva
október 6. szombat	7:00 – 13:00		



Tuzson Bence államtitkár, parlamenti képviselő a programot kezdeményező alapítvány elnökeivel, dr Molnár Andreával

„Óvodáskorban kezdődik meg a sportokkal és az egészséges életmóddal való ismerkedés, és ebben Csomád község vezetőségének igen nagy

szerepe van” – hangsúlyozta bevezetőjében az óvoda vezetője, majd köszönetet mondott a pályázatot kiíró Ovisport Alapítványnak, az önkormányzatnak, és a kivitelezésben részt vállalt helyi vállalkozásoknak, amiért a beruházás megvalósulhatott a község ovisai számára.

Klement János, a település polgármestere is a gyerekek egészséges fejlődése szempontjából méltatta a beruházást, kiemelve, hogy az utóbbi 15 évben Csomád új településrészének lélekszáma főként 2-3 gyermekes fiatal családokkal gyarapodott, így egyre fontosabb, hogy hasonló létesítmények szolgálják ki a gyerekek igényeit. Elmondta, hogy a település szintén pályázatot nyert kültéri többfunkciós fitnessgépek telepítésére, amivel szintén ezt a területet építik tovább.

Az Ovisport Közhasznú Alapítvány történetében, vagyis 2011 óta ez a 309. átadott sportpálya, a megyében pedig a 31. megvalósult beruházás, amellyel ezúttal csomádi ovisok gazdagodtak.

VERESEGYHÁZI IDŐSEK OTTHONA

2112 Veresegyház, Fő út 106.

Tel.: (28) 386-200

Intézményvezető: Tóth Gáborné

SZENT PIÓ IDŐSEK KLUBJA

2112 Veresegyház, Fő út 93.

Tel.: (28) 631 - 064

VERESEGYHÁZ KISTÉRSÉG ESÉLY SZOCIÁLIS ALAPELLÁTÁSI KÖZPONT

Székhely: 2113 Erdőkertes, Fő út 51.

Tel.: (28) 595 - 051

E-mail: esely@eselykisterseg.hu

PEDAGÓGIAI SZAKSZOLGÁLAT

2112 Veresegyház, Kálvin u. 6.

Tel.: (30) 494 -7430 v. (30) 494 -7640

Nyitva: hétfő-csütörtök: 8-15.30-ig

péntek: 8-14-ig

VERESEGYHÁZI EGYSÉGES GYÓGYPEDAGÓGIAI MÓDSZERTANI INTÉZMÉNY

Székhely: 2112 Veresegyház,

Új iskola u. 15. Tel.: (28) 594-170

OKMÁNYIRODA

2112 Veresegyház, Fő út 45-47.

Szabadidős és Gazdasági Innovációs Központ

Tel.: (28) 588 - 661

Okmányiroda ügyfélfogadási ideje:

Hétfő: 8-16 óráig

Kedd: 8-16 óráig

Szerda: 8-18 óráig

Csütörtök: 8-16 óráig

Péntek: 8-12 óráig

JÁRÁSI GYÁMHIVATAL

2112 Veresegyház, Fő út 45-47.

Tel.: (28) 588 692 - 695

ügyfélfogadási idő:

Hétfő: 8-12 és 13-17.30

Szerda: 8-12 és 13-16.30

Péntek: 8-12.30

FONTOS TELEFONSZÁMOK:

Misszió orvosi ügyelet: (20) 922 0082

A Kistérség A Veresegyházi Többcélú Kistérségi Társulás havi lapja ■ Terjesztve: Csomád, Erdőkertes, Galgamácsa, Vácegres, Váckisújfalu, Vácrátót, Veresegyház, Csörög, Váchartyán

■ Alapító főszerkesztő: Kacsur Annamária

■ Munkatárs: Horváth G. István

■ Fotók és címlap: Lethenyi László

■ ISSN 1788-1404

■ Információs telefon: + 06 30 477 3786,

+ 36 30 468 66 86, +36 (28) 388-605

■ E-mail: akisterseg@freemail.hu

■ Honlap: www.vkisterseg.hu ■

A kistérségi lakosság számára ingyenes!

Nahát, ezek a mai nyugdíjasok...!

Októberben ünnepeljük az Idősek Világnapját, és ennek kapcsán kicsit elgondolkodtunk, milyenek is voltaképpen a mai idősek? Persze, ma is találunk kedves, fejkendősnéniket, igazi nagypapákat, akik otthon fűrnak-faragnak, nagymamákat, akik a világ legjobb sütijét készítik el az unokáknak, de feltörekvőben van a fiatalos nyugdíjasoknak az a nemzedéke, amelyik határozottan új életkezdésként, és nem az aktív évek lezárásaként tekint a visszavonulásra. Sokan közülük egyszerűen tovább dolgoznak, vagy más munkát vállalnak, tanulásba kezdenek, de az sem ritka, hogy önálló vállalkozásba fognak.

Összeállításunk róluk, a nyughatatlan nyugdíjasokról szól: van köztük időskori vállalkozását egyre inkább felfuttató üzletember, veje kedvéért nyelvet tanuló após, és számos, internettel barátkozó idősebb ember. Bármelyikükről példát vehetnek majd a fiatalok, annyi bizonyos!

Aktív nyugalomban

A nyugdíjas léttel kapcsolatban sok véleményt hallani. Egyesek szerint el kell őket tartani, mások szerint megérdemlik a pihenést, ne csináljanak semmit, élvezzék életük munkájának eredményét. Vannak olyanok is, akik azt vallják, a nyugdíjasok tapasztalatait kár elveszíteni, hiszen életbölcsességükkel, megfontoltságukkal segítségükre lehetnek a fiatalabb korosztályoknak. Mi az igazság? Mit tesznek a nyugdíjkorhatárt elérők szabadidejükben?

Elgondolkodtatott a kérdés, és mivel október az idősek hónapja, szeretném megosztani az olvasókkal néhány kedves ismerősöm történetét.

Az önkéntesek

Elsőként egy kedves, igen aktív házaspár történetét mesélem el. A Farkas házaspár, Ferenc és Ildikó Veresegyházon tölti élete nagy részét, kora tavasztól késő ősziig.

Aktív éveikben a férj Újpesten középiskolai tanárként, a feleség közalkalmazottként, pénzügyi vonalon dolgozott. Egyidőben lettek nyugdíjasok és hatodik éve nincs szabadidejük. Természetükből adódóan szeretik a társaságot, szívesen vesznek részt rendezvényeken, ahol nem csak látogatóként, rendezőként is találkozhatunk velük.

A gyerekek, a tanítás életük során fontos helyet foglalt el, így egyenesen következett, hogy az aktív éveket követően is hasonló területen vállalkozzanak. Évente több turnusban nyári táborokat szerveznek tizenévesek számára. A táborok tematikájának kialakítása, a helyszín leszerzése, a résztvevők ellátásának biztosítása egész éves feladatot ad számukra. A nyári táborok központi témája a horgászat és a sport, a mozgás, az összetartozás érzésének megszerettetése a fiatalokkal.

Ha mégis találnak szabadidőt Ildikó a volt munkahelyének nyugdíjasai számára szervez kirándulásokat, programokat, amelyeken természetesen mindketten részt vesznek és ötleteikkel, fáradhatatlanságukkal a társaság közepontjában állnak.

Ferenc számára a Pamut-tó horgászegyesületének titkári teendőinek ellátása szinte napi feladatot jelent. Segít a tó karbantartásának megszervezésében, gondoskodik a haltelepítésről, a horgászni kívánók vizsgáztatásáról, gyermek és felnőtt versenyek szervezéséről.

Mindketten gyakori résztvevői a Veresegyház Önkormányzata által szervezett programoknak, aktív szereplőként, külön figyelem kísérvé a Föld Napját, amely a Pamut tó mellett építő, szépítő társadalmi munkával kezdődik és az Öreg-tavon kapcsolatépítéssel, vidámsággal, ünnepléssel fejeződik be. Közeli terveik között szerepel a 2019-ben 70 éves fennállását ünneplő Magyar Pamutipari Horgászegyesület kiemelt, Veresegyházati és Újpestet érintő programjainak megszervezése.

Fáradhatatlanságukra jellemző, hogy kiskertjük művelését sem hanyagolják el. Méltán büszkék a megtermelt zöldségeikre, gyümölcsökre, Ildikó virágoskertjére. Évente elnyerik Veresegyház által alapított „Virágos, Tiszta Porta” címet.

A vállalkozó

Példaértékű energiával rendelkezik Károly, aki a közigazgatás területéről vonult nyugdíjba, és ezt követően indította el ma már nagyszerű vállalkozását. Felismerve az egészségügy területén felmerülő igényeket, és régi álmát megvalósítandó, magán szakorvosi rendelőintézetet nyitott Gödöllő egyik kis utcájában. A telek megvásárlását követően irányította az építkezést, szervezte az orvosokat, tájékozódott a legkorszerűbb diagnosztikai eljárásokról, eszközökről. Két éves munka után 2010-ben került sor az épület átadására, és jelenleg több, mint harminc magán szakrendelés várja a gyógyulni vágyókat.

A folyamatos szakmai fejlesztés eredményeként a legkorszerűbb diagnosztikai, laboratóriumi eszközökkel rendelkeznek. Az egészségház napi működését továbbra is ő irányítja, határozott elképzelésekkel, ellentmondást nem tűrő követelményrendszerrel. A kitaró munka eredményeként ma már évente több, mint tízezer elégedett ember keresi fel a központot.

Károly álmai sikeresen megvalósultak, de alaptermészetéből adódóan még komoly tervei vannak. Az egészségházban jelentkező betegek további kezelését is szeretné megoldani, egy gödöllői magánkórház keretén belül, hiszen – hitvallása szerint - nem elég a bajt felismerni, kezelni is kell azt.

(Katona Ágnes)

A tanuló

Lászlót nem lehet Lacinak, pláne nem Laci bácsinak szólítani, egyszerűen nem olyan, mint akit becézni vagy bácsizni lehet! Több éve nyugdíjas ugyan, de teljesen magától értetődő számára, hogy keresett egy kis nyugdíjkiegészítésre szolgáló munkát, hiszen a hitelt még mindig fizetni kell... De nem csupán a pénz motiválta, hanem az is, hogy ne üljön otthon egyedül, amíg a még munkába járó felesége távol van. Eddig nem különleges a történet, hiszen rengetegen járnak ugyanebben a cipőben, ám Lászlónak van egy felnőtt lánya is, aki évekkal ezelőtt külföldre költözött. Dolgozni indult, majd rátalált a szerelem, és férjhez is ment, így László hirtelen nemzetközi környezetben találta magát. A fiatalok hazajárnak látogatóba, és a szülőket is rendszeresen hívják magukhoz, Lászlót pedig zavarni kezdte, hogy nem tud normálisan elbeszélgetni a vejével, és ha náluk vannak, önállóan egy lépést sem tud jóformán tenni az idegen országban, mert nem ismeri a nyelvet.

Nyugdíjasként, munka mellett így esténként angolra jár, és ahogy hallani, ő a tanárnő legszorgalmasabb diákja. Talán kicsit nagyobb erőfeszítést kell tennie, mint a fiatalabbaknak, hiszen régen ült már iskolapadban, nehezebben megy a tanulás, de ezt a kis hiányosságot rengeteg szorgalommal és lelkesedéssel pótolja. Ja, és mindezt titokban, mert még otthon sem mondta el, miben mesterkedik! Azt szeretné, ha hatalmas meglepetés lenne, amikor karácsonykor hazajönnek a gyerekek, és ő egyszer csak megszólal előttük angolul...

(KAm)



Idősek Világnapja Erdőkertesen. Köszöntőt mond a polgármester, dr Pásztor László

SZENIOROK A NETEN



Idősek Világnapja Erdőkertesen, vendéglátás a Faluházban

Egyre több az 55 évnél idősebb felhasználó a Facebookon, előretörnek az ún. Silver Surferek, vagy is „Ezüst szörfözők”, akik a középkoruk végén, vagy időskoruk elején kezdenek aktívan internetezni.

A Be Social és a szeretlekmagyarország.hu kutatásából is megerősítést kapott a fenti jelenség, ami világszerte erősödik.

Az aktív időskorúak száma Európa-szerte növekszik, és a digitális átállás ezen a téren sem marad el. Az egyre digitalizálódó környezetünkben alkalmazkodniuk kell az elektronikus ügyintézés, online vásárlás, digitális kommunikáció elvárásaihoz.

A Silversurfers az Egyesült Királyságban, Ausztráliában és néhány más angol nyelvű országban széles körben használt kifejezés az 50 év felettiek számára, akik gyakrabban használják az internetet. Az elmúlt évek során az idősebb felhasználók száma drámaian megnőtt, mivel ezek a technológiák elterjedté váltak. Megállapítást nyert, hogy ez a korosztály havonta átlagosan négy órát használ az interneten, mint a 18-24 éves korosztály, és idejük többségét a keresőmotorok és az online vásárlási helyek segítségével töltik el. Más források azt jelzik, hogy ez a növekvő tendencia az idősebbek körében a közösségi oldalak használatának növekedésével magyarázható, hogy kapcsolatban maradjanak a családtagokkal vagy a közeli barátaikkal, akik messze élnek, pld. külföldre költöztek. A Skype-ra, a Facebookra, az e-mailre és az azonnali üzenetküldésre vonatkozó tanulmányok mindegyike azt mutatta, hogy ezeket sokat használják az idősek, hisz egyre egyszerűbb, mobil eszközön is elérhető és ingyenes a használatuk.

A tanulmányok szerzői egy érdekes jelenséget is felfedeztek, amit mindannyian megerősíthetünk, ha körbenézünk: az internetezés „gyógyszer” az időseknek.

Miközben az internethasználat növekedése a fiatalabbak körében az elszigeteltségtől való félelemhez vezetett, úgy érveltek, hogy az idősebb népességben tapasztalt növekedés éppen ellenkezőleg történt. Egy olyan kutatást folytattak, amelyben több, mint 8 ezer embert vizsgáltak meg 50 év feletti életük során a társadalmi hálózatuk használatának mértékében. Az eredmények azt mutatták, hogy azok az egyének, akik az internetet következetesen használják, kisebb valószínűséggel lettek depressziósak. A depresszió ebben a korcsoportban azzal magyarázható, hogy a mobilitás hiánya miatt elszigetelődtek az idősek, nem tudtak kapcsolatot tartani a családtagjaikkal, a szélesebb körű társadalmi köreikkel. Az interneten való szoros kapcsolat fenntartásának képessége megfordította ezt a jelenséget - az internethasználat a kommunikáció és a függetlenség érzéseinek növekedését hozta körükben.

Egy külön vizsgálatban elemezték az egyének agyi funkcióját egy hét múlva az internet használatával kapcsolatban, és megállapították, hogy az idősebb csoportban javult az idegműködés. Az emberi kapcsolatok, a pozitív visszajelzések növelték az endorfin, az ún. „boldogsághormon” termelődését.

Forrás

<https://www.telegraph.co.uk/news/uknews/1561089/Silversurfers-take-over-the-internet.html>: <https://www.theguardian.com/technology/2013/sep/09/marketing-to-the-silver-surfer>

Veresegyházi szenior net tanfolyamok

A veresegyházi Kölcsey Frenc Városi Könyvtár évek óta szervez időinformatikai, úgynevezett szenior net tanfolyamokat. Berze Lajos, a könyvtár igazgatója a Kistérség újságnak elmondta: „Ennek keretében az érdeklődő szeniorok megtanulhatnak teljesen kezdő és haladó internethasználati ismereteket, évente két kurzusban.

A 20 órás tanfolyam részeként megtanulhatnak elektronikus levélfiókot regisztrálni, keresni az interneten, és tájékozódni, valamint bepillantást kaphatnak a legnépszerűbb netes közösségi alkalmazásokba, a Facebook és a YouTube szolgáltatásaiba.

Fontos téma a tájékozódás a neten, hisz ez a korosztály van leginkább kitéve az álhíreknek, az ún. fake news-oknak.

A könyvtár hagyományosan az információkezelés központja. A hozzánk fordulóknak segítünk természetesen ebben is. Mivel az életünk egyre nagyobb területét hatja át az informatika, ezért nem kerülhetjük ki, muszáj jártasságot szereznünk.



Az öregség lehet vidám - tánc és muzika szórakoztatta a vendégeket Veresen

A könyvtárban a segítő szakemberek mellett számítógépek állnak rendelkezésre, de aki saját eszközzel érkezik, az használhatja az ingyenes wi-fit, a könyvtár nyitvatartási idejében. Novemberben is indul ilyen tanfolyam, amire hamar betelt a jelentkezés.” – remélhetőleg azonban jövőre is folytatódnak a kurzusok, hiszen az érdeklődés, mint látható, folyamatos irántuk.

Lejegyezte: Fülöp Hajnalka

A Kistérség
A Veresegyházi Többcélú Kistérségi Társulás Lapja

Közlendője van?

Szeretné, ha népszerűbb lenne? Bővítené ügyfélkörét? Nem akar a tömegbe olvadni? Vagy egyszerűen csak keres valamit? Személyre szabott ajánlatokkal áll rendelkezésére a Kistérség Újság!

Hirdetési ügyekben hívja munkatársainkat:

Kacsur Annamária (Veresegyház és környéke)
tel.: 30 /468 6686, akisterseg@freemail.hu

Horváth G. István (munkatárs)
akisterseg@gmail.com, +36 30 4773786

Apróhirdetés felvétel:
Veresegyház, Innovációs Központ B porta,
sportrésztleg
www.vkisterseg.hu,
E-mail: akisterseg@freemail.hu

Kövesse a térség híreit, szóljon hozzá az eseményekhez az újság Facebook oldalán is!

LEGYEN AZ ISMERŐSÜNK!

facebook

Kistérség Veresegyházi



Az idős embereket idén is köszöntötték Veresegyházon, a Mézesvölgyi iskolában

November 11. 18.

Veresegyházon a Városháza mellett 8 és 14 óra között!
Magánkézből magánkézbe!!!

Kereskedők nem vehetnek részt a börzén!
Alkalmi árusoknak a részvétel minden esetben regisztrációhoz kötött:
veresibolhapiac@gmail.com

Aktuális információk a facebook oldalon: Veresi Bolhapiac



BOLHAPIAC
Vasárnap - Vásárnap

veresibolhapiac@gmail.com

Télen a téli, nyáron a nyári, ilyen egyszerű!

Összeesküvés-elmélet vagy valóság? Tényleg szükséges a téli gumibroncs, vagy csak a kereskedők akarnak extra bevételhez jutni? Ennek a kérdésnek jártam utána és tettem fel kérdéseimet egy 20 éves tapasztalattal rendelkező szakembernek.

Édesapám Skodáján sosem volt téli gumi, mégis biztonságosan eljutott A-ból B-be. Most meg mindenhol azt hallom, hogy orosz rulettet játszik, aki nem tesz fel az autójára téli gumit. Mások ennek ellenkezőjéről akarnak meggyőzni, és van az „arany középut”, aki azt javasolja, legyen fent két téli és két nyári. Mit gondol erről? Kinek van igaza?

A téli és nyári gumik különbsége sokak szerint nem több, mint pusztán egy városi legenda, egy olyan, az autósok között céltudatosan elterjesztett tévhit, ami arra kényszeríti a tulajdonosokat, hogy dupla költségen vásároljanak két szett abroncsot. Ez egyáltalán nem így van. Kezdjük talán ott, hogy a régi világgal szemben mennyi minden megváltozott. Elsősorban nem arra gondolok, hogy keményebb lett a tél vagy forróbb a nyár, hiszen a múlt században is voltak szélsőséges évszakok. De rettenetes módon megnőtt az utakon közlekedő autók száma, a járművek sokkal erősebbek és gyorsabbak lettek, az egész közlekedés dinamikusabb, balesetveszélyesebb. Az utóbbi években a technológiai fejlődés eredményeként bővült a választék és bizonyított tény, hogy a megfelelően megválasztott gumibroncs nem csak a biztonságos közlekedést segíti, de jelentős üzemanyag megtakarítással is jár.



Ön szerint mi a különbség a téli és nyári gumik között? Egy laikus számára nem látható más, mint egy kicsit eltérő a mintázat.

A téli- és nyári gumibroncsok között óriási különbségek vannak. Amit ránézésre megállapíthatunk, az valóban a mintázatban való eltérés. De a gyártástechnológia ennél sokkal mélyebben differenciál. Más-más a keverék, az adalékanyagok aránya, eltérően tesztelik a gumikat, és egészen más a felhasználási szempontok prioritása. Rossz döntés nyári abroncsokkal autózni télen, hiszen az nem tud kapaszkodni a havas, rideg-hideg úton, latyakban. De ugyanúgy hibás elgondolás nyáron téli szettet használni. A téli gumik - keverékük okán - nyáron túl lágyak, és nemcsak nem tapadnak jobban egy vészfékezés során, kifejezetten gyengébben teljesítenek, túlmelegedhetnek, deformálódhatnak és megnövelik a fékutat is. A jármű fogyasztását is jelentősen megnövelik. A legveszélyesebb elgondolás, amire az elején céltudott, hogy 2-2 darab legyen az autón, téli- és nyári vegyesen. Ha csak az első tengelyre kerül téli abroncs, a jármű hátsó része kevésbé védett a jegesnedves, csúszós utakon. Ilyenkor az autó hátulja megcsúszhat a kanyarokban vagy erős fékezéskor lehetetlen az úton tartani a járművet. Ha viszont

csak a hátsó tengelyre szerelteti fel a téli abroncsot, a járműve szintén instabillá, vagy akár kormányozhatatlanná is válhat, nagy valószínűséggel az autó nem fog megfelelően reagálni.

És ha valaki nagyon jól, régóta, vagy igen keveset vezet? Akkor is szükség van a szezononkénti váltásra?

Természetesen igen, sőt. Tapasztalt sofőrök határozottan, rutinosan közlekednek, nehezen vesznek vissza a nyáron megszokott ritmusból és tempóból. Ahhoz, hogy a megszokott biztonsággal autózzanak, kell a megfelelő abroncs. És sosem szabad elfelejteni, nem elég, ha mi remekül vezetünk, sokszor egy baleset elkerülése azon múlik, hogyan tudunk a másik autós hibájára reagálni. A közlekedés során a baleseti szituációk száma nem függ attól, hány kilométert tettünk meg.

Mit kell tudni az ún. négyévszakos gumibroncsokról, amiket úgy reklámoznak, hogy egész évben használhatók? Ezzel megtakarítható lenne a gumicserére fordított idő és kiadás.

Néhány év „boszorkányüldöztetés” után a négyévszakos abroncsok újra előtérbe kerültek. A legtöbb neves gyártó megadta magát a piaci elvárásoknak és kiszolgálja ezt a piaci igényt is. Lehet a négyévszakos gumiknak létjogosultsága és bátran választhatjuk ezeket, amennyiben komolyan vesszük a gyártók ajánlását.

Az autót keveset használjuk, éves futásteljesítménye maximum párezer kilométer lehet.

Szélsőséges körülmények között nélkülözni tudjuk az autót.

Tudomásul kell venni, hogy sem a nyári kánikula idején, sem a hirtelen beállt havazás, ónos eső nem fér bele a négyévszakos gumik ideális használati feltételeibe.

Egyébként a téli- és nyári szett nem dupla költség, mert míg az egyiket koptatjuk, addig a másikat nem, vagyis a két garnitúra épp kétszer annyi idő alatt fog elfogyni.

Hogyan válasszunk abroncsot és hol vásároljunk? Hiszen a választék óriási és temérdek lehetőség nyílik a beszerzésre.

Magas labdát kaptam, könnyen mondhatnám, hogy válassza a legdrágábbat és vegy meg nálunk. De ez így nem igaz. Nem kell mindenkinek a legdrágább terméket hazavinnie, hiszen az élet egyéb területein is sokszor kötünk ésszerű és jó kompromisszumot. Nem hiszem, hogy mindenkinek Rolex óra van a karján. Először is fontos, hogy tisztában legyünk azzal, milyen méretű gumit kell tenni az autókra és hogy milyen körülmények között, mennyit fogjuk használni. Ezután lényegében bárhol vásárolhatunk, akár hipermarketben, gumiszervizben, autósalonban vagy internetes webáruházról, de figyeljünk arra, hogy az alábbi feltételek teljesüljenek:

- Legyen széles választék, ne csak egy-két márkából lehessen dönteni.
- A jó ár fontos, de nem az egyetlen szempont. Ne kockáztassunk gyanús olcsó ajánlattal, de legyünk tisztában a reális árakkal.
- Kapjunk számlát a vásárlásról, ez nem csak vállalkozásoknak fontos a költségek elszámolása miatt. Nem mindenki tudja, de a gumibroncsra egyik gyártó sem vállalhat 2 évnél rövidebb szavatossági időt, probléma esetén a reklámáció alapbizonylata a számla.

debb szavatossági időt, probléma esetén a reklámáció alapbizonylata a számla.

- Szerintem a leges-legfontosabb: szakértő segítséget kapjunk az eladótól. Legyen az üzlet vagy webáruház az eladó legyen felkészült és tudjon az autóra, felhasználásra, vezetői stílusra és költségkeretre szabottan ideális ajánlatot tenni, és legyen képes készségesen válaszolni azokra a kérdésekre, amik egy ilyen, a családi kasszát sokszor erősen megterhelő vásárlásnál felmerülhetnek.
- A cég legyen korrekt, sikeres és transzparens. Ha módunk van rá érdemes a korábbi vásárlók véleményét is megnézni, az is sokat segít nem csak a gumi, de az értékesítő kiválasztásában is.

A web áruházak sajátossága általában a személytelen vásárlás, amikor nincs közvetlen kapcsolat az eladó és vevő között. Az általunk működtetett www.gumistart.hu címen elérhető áruház nem ezt a filozófiát követi. Nálunk a vevő megkapja a szükséges segítséget vásárlásához. Ennek elismeréseként - büszkén mondhatom -, hogy 2016-ban a vásárlók szavazatai alapján elnyertük „Az év boltja” versenyben, a Minőségi kategóriában az első díjat.

Zársóként mit tudna mondani a kedves olvasóknak?

Gondoljunk úgy az autónk kerekeire, mint a saját lábbelinkre. Nyáron szuper a szandál, télen védelmező a csizma, de eszünkbe nem jutna bármelyiket is egész évben hordani. A négyévszakos pedig hasonló a tornacipőhöz, el lehet benne evickélni egész évben, de a legmelegebb és leghidegebb hónapokban nem fog minket boldoggá tenni...

A kérdéseket feltette és a válaszokat közreadta: Katona Ágnes

A hónap híre

Áramot tankolhat

Nemrégiben elektromos gépjárműveket kiszolgáló e-töltőállomást helyeztek üzembe Vácrátót főterén. Bár a településen viszonylag kevés árammal működő autó gurul - a polgármester elől jár a jó példával, hiszen ő már elektromosra váltott - ez a lehetőség jól jöhet az átutazóknak.



LOVASTERÁPIÁS VERSENY FÓTON

2018. szeptember 28-30. között tartotta XIV. Nemzetközi és Nemzeti Díjlovas Versenyét és Lovasterápiás Versenyét Fóton a Magyar Lovasterápia Szövetség. Az egyes versenyszámok házigazda szerepét idén is a Gyermekmentő Szolgálat ismert közéleti tagjai – politikusok, művészek, sportolók - vállalták el.



A legeredményesebbek

A Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat fóti Lovasterápiás és Oktató Központját péntektől vasárnapig díjlovasok és olyan, sérüléssel élő gyerekek népesítették be, akik év közben lovasterápiában részesülnek, és most büszkén mutatták be a versenypályán, hogy mit is sikerült elsajátítaniuk a terápiás fejlesztés során. Az egészséges sportolók és a sérült gyerekek három pályán, változatos versenyszámokban indultak a díjakért.

A gyerekek **lovasterápiás versenyszámai** pénteken 13 órától vasárnap délutánig tartottak. Ezt a versenyt dr. Kövér László, a Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat Magyar Egyesület elnöke, az Országgyűlés elnöke nyitotta meg, és az aznapi versenyszámoknak is ő volt a házigazdája.



Kisebb-nagyobb lovasok a versenyzők között

Pénteken a gyönyörű, napos időben vidám családi programokkal egészült ki a verseny, sokan kilátogattak Fótra, és szurkoltak a lovasoknak. Fóti általános iskolás gyerekek járták végig az Élhető Jövő Parkot, ahol az EnHome Zöldjárattal kiegészülve színes és interaktív műsor keretében vezették be a gyerekeket a megújulóenergia-források világába. Továbbá a már megszokott egészségmegőrző szolgáltatásokkal, ingyenes fogorvosi szűréssel és nőgyógyászati szaktanácsadással várta őket a Nemzetközi Gyermekmentő Szolgálat mozgó fogászati busza, illetve nőgyógyászati szűrőkamion. Részt vehettek a Safer Internet Program – Biztonságos Internet Program előadásain is, ahol a SÍP-oktatók mindhárom nap játékos formában előadást tartottak a biztonságos internethasználatról a versenyre kilátogató és a lovasterápiás versenyen részt vevő gyerekek részére.

Szombat délelőtt hiperaktív gyerekek mutatták be a **lovasterápiás** fejlesztésen korábban megszerzett tudásukat, a játékos ügyességi feladatokat önállóan lovagolva, illetve vezetett lovon hajtották végre. Délután a Jámbor Vilmos Emlékversennyel folytatódott a terápiás versenyek, majd önálló lovaglási és gyógypedagógiai voltizsálási versenyszámokra került sor. A

gyerekek felszabadult örömmel versenyeztek a borús, kicsit szeles időben. Ugyancsak folytatódtak a **nemzeti és a nemzetközi díjlovas versenyszámok** több korcsoportban és nehézségi fokban (könnyű, közép és nehéz osztályú lovaglás). A délutáni versenyek egyik kiemelt száma a nemzetközi kategóriában a **Mercedes-Benz Nagydíj Világkupa** volt.

Vasárnap is kegyes volt az időjárás a lovasokhoz, hisz a hideg, csipős reggel után kisütött a nap. Így a versenyek kellemes, vidám hangulatban zajlottak le. A tanulásban akadályozott gyerekek önálló lovaglásban versenyeztek ügyességi pályán, a hiperaktív gyerekek gyógypedagógiai voltizsálást mutattak be. A terápiás verseny keretében rendezték meg a **Mádi Ferenc Emlékversenyt**, ahol a gyerekeknek egy kis történetet kellett előadniuk, amelyben a ló is szerepel.



Egy kis móka, verseny közben

A gyerekek egyik kedvenc versenyszáma a **Közös Díjlovas és Lovasterápiás Verseny**, amely mindig nagyon jó hangulatban zajlik. Ebben a versenyszámban élsportolók és sérült gyerekek egymással mérik össze tudásukat, a lelátó pedig hangos a szurkolóktól. Idén a közös versenyszámon Dr. Marie-Theres Thiehl, az ELMŰ és ÉMÁSZ Igazgatóságának elnöke és Axel Brockmann, a Hannoveri Cellei Ménes igazgatója segítette a versenyző gyerekeket csatkapitányként.

A vasárnapi versenyt az **ELMŰ Nagydíj Kúr, Világkupa** zárta, majd a díjkiosztásra került sor, melyen több mint 4 millió forintnyi pénznyereményt és tárgyi adományokat vehettek át a legjobbak.

A CDI legeredményesebb magyar versenyzője Zengő Réka, míg a legeredményesebb külföldi versenyzője Mestre Morgan Barbancon, Franciaország lett. A CDN legeredményesebb hazai versenyzője Dallos Zsófia lett. A lovasterápiás versenyzők jövő szeptemberben is találkoznak majd.

A hónap híre

Kilenc a tizenötből

A veresegyházi Vértanúk ligetében 2009 óta minden évben elkészít az egyik aradi vértanút ábrázoló mellszobrot egy-egy helybéli képzőművész. Ebben az esztendőben Lahner György mellszobrát avatták fel az október 6-i emlékünnepeken, ami Veress Enéh Erzsébet szobrász alkotása.

A Vértanúk kivégzésének 169. évfordulóján Prof. Dr. Bona Gábor ny. ezredes, egyetemi tanár idézte fel a történelmi eseményeket, majd Pásztor Bélával, a város polgármesterével közösen leleplezték Lahner György vezérőrnagy szobrát.

Az ünnepségen közreműködtek: Margetán Máté tárogató művész, a Gaudeamus kórus (Kovács Katalin vezényletelével), a Színkáló Stúdió

fataljai (rendező: Ácsné Csáki Ildikó), a Bokréta Néptáncegyüttes (koreográfus: Almási Bernadett) és a Veresegyházi Katonai Hagományőrző Egyesület.



KANDÓ VILLAMOS MOZDONYÁNAK PRÓBAÜZEME

1923. június 15. Megállapodás a Magyar Királyi Államvasutak és a Ganz féle Villamossági Rt. budapesti cég között a „Budapest-Nyugati pályaudvar és Dunakeszi-Alag közötti vonalszakaszon létesítendő villamos próbaüzeméhez szükséges villamos mozdony és transzformátor-állomás átengedése tárgyában”



Megkezdí próbaüzemét Kandó fázisváltós villamos mozdonya. A VM5 gyári típusjelű /MÁV V50,001 psz/ 1600 LE /1180 kW/ állandó teljesítményű kétmotoros, rudazathajtású, 67 Km/h

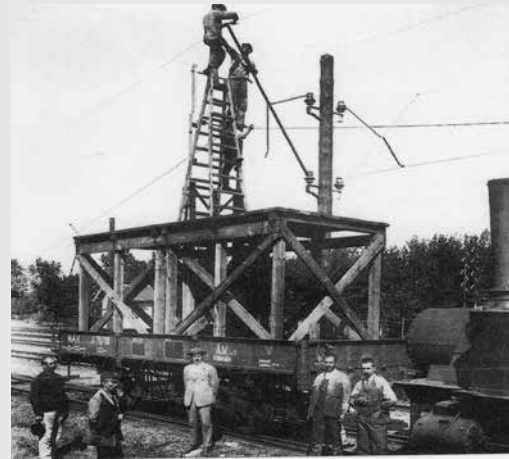
legnagyobb sebességű mozdony villamos részét a Ganz, járműszerkezeti részét a MÁVAG gyártotta. Az egy évi próbaüzem Kandó fejlesztési elképzeléseit –külön tekintettel a fázisváltóra – igazolta.

A mutatkozó hiányosságokat a mozdony átépítésekor megszüntették.

1928. augusztus 3-án üzembe helyezik. Bp-Komárom között.

1931.májusában elbontják a próba céljára felszerelt villamos felsővezetékét Bp.-Nyugati pu. és Dunakeszi-Alag között.

1935. évben átmenetileg a Budapest-Komárom közötti vonalon menetrendszerű forgalomba köz-



Felsővezeték szerelés az alagi próbapályán

lekedő mozdonyt mintegy 62.000 km megtétele után kivonták a forgalomból.

Gombos István

Színesen

EGY SPÁRTAI HŐS VERESEN

Vannak közöttünk akik mindig újabb és újabb kihívásokra vágnak, feszegetik a saját teljesítőképességük határait és megpróbálják azokat a határokat kijebbi tolni. Ilyen sportember a feleségével és kislányával Veresegyházán élő Szűcs Lajos (44), a Veresegyházi futókör tagja. Lajos 2007-ben kezdett futni, 2010-ben teljesítette az első maratonját. Az azóta eltelt időben egyre hosszabb és nehezebb versenyeken indult. Idén szeptember végén pedig teljesítette a 247 km hosszú Spartathlon ultramaraton futóversenyt.

A verseny nevéhez és a történelmi emlékekhez méltóan Athén és Spárta között zajlik, változatos terep-, és időjárásviszonyok között. John Foden volt az első aki azt gondolta ő is képes arra amire Pheidippides, aki ahogy Hérodotosztól tudjuk i.e.490-ben 36 óra alatt ért Athénból Spártába. John Fodennek és két társának 1983-ban sikerült szintidőn belül lefutniuk a távot, bizonyítva hogy ember képes lehet ilyen teljesítményre. Ezzel elindítottak egy máig tartó versenysorozatot amit ma már az ultrahosszú futások olimpiájának tekintenek. Itt nincsenek pénzdíjak. A győztesek nevét örök dicsőségüket hirdelve márványba vések, a távot teljesítők egy érmet és egy olajágkoszorút kapnak.

Legyünk büszkék Szűcs Lajosra, 2018 szeptember 29-e óta az ő neve is azoké között szerepel akik megküzdöttek a nehézségekkel, legyőzték a fáradtságukat, fájdalmaikat és megtették amit vállaltak, célba értek. Ennek apropóján kértünk tőle interjút.

Szeptember 28. péntek, 7:00, Athén,
0 km, start

Kistérség: Gratulálunk a sikeredhez, nem mindennapi teljesítménnyel 34 óra 33 perc alatt lefutottad a Spartathlon 247 km-ét. Hogyan lehet bekerülni a résztvevők közé? Voltak előfeltételei a nevezésnek?

Szűcs Lajos: A résztvevők száma limitált, a szervezők minden évben csak 390 jelentkezést fogadnak el. A jelentkezők száma ennek a többszöröse. A rajthelyek kiosztása országkvóták alapján történik. Ha egy országból csak egy futó jelentkezik, ő biztosan indulhat. Magyarország a korábbi eredmények alapján 25 helyet kapott. Nekem harmadszori jelentkezésre sikerült bekerülnöm az indulók közé. Már a versenyre regisztrálni is csak ultramaraton eredményekkel lehet. Tavaly a 252 km-es Deseda maraton eredményével, idén egy 24 órás 187 km-es futással regisztráltam. A megfelelő egészségügyi állapot igazolása természetes, és a 600 EUR nevezési díjat is be kellett fizetni. Köszönöm a feleségemnek és lányomnak a támogatást, valamint a városi önkormányzatnak és munkahelyemnek a GE Aviationnak hogy a nevezési díj finanszírozásában segítettek.

Szeptember 28. péntek, 14:47,
Korinthosz, 80 km

Kt: Hogyan készültél a versenyre? Heti hány km-et futottál verseny előtt?

SzL: Spartathlon speciális felkészülésem nem volt. Saját edzéstervem szerint készültem, kb. heti 100 km-t futtam. Volt amikor egy edzés alatt és volt amikor hat futással teljesítettem a távot. De természetesen voltak hosszabb futásaim is, mint a Kazinczy 200 és az UTH ami 112 km-t jelent terepen.

Kt: Mentálisan hogyan készültél fel a Spartathlonra?

SzL: Szerintem ez a nehezebb része a futásnak hogy fejben ott legyen az ember, de speciálisan ilyenfajta felkészülésnek nem éreztem szükségét. Nagyon vártam hogy kijuthassak, ez nagyon sok erőt adott, illetve az is hogy jótékonysági futóként nem csak magamért, hanem mint Élmenykülönítményes a Bátor tábor beteg gyerekeiért is futottam.

Szeptember 28. péntek, 20:25,
Nemea, 123,3 km



Spartathlon medál

Kt: Mit éreztél Athénban a rajt előtti pillanatokban?

SzL: Nagyon gyorsan történt az egész, mindössze egy óránk volt a rajt előtt, busszal vittek ki bennünket a rajthelyre. Néhány közös kép a magyar csapat tagjaival, néhány perc a családdal, aztán már mondták is hogy 5-4-3-2-1 Rajt! De nagyon jó érzés volt, az biztos.

Kt: Milyen időjárási körülmények voltak a versenyen?

SzL: A rajtnál és Korinthoszig borongos idő volt, szemerkélő esővel, de ez nem zavart a futásban. Futóknál ez kellemes időnek számít. A táv második felétől igen cudar idő lett, az eső nagy intenzitással esett, a szél is feltámadt. A hajnal a hegyen nagyon küzdelmes volt. Hideg, viharos szél fújt amivel nagyon nehéz volt megküzdeni. Olyan viharban még nem volt részem mint az utolsó néhány tíz kilométeren. Egy futónő azért adta fel a versenyt mert a lábán megállni sem tudott nem-hogy futni. A szél többször egyszerűen lefújta az útról, be az árokba. Egy magyar futót mentővel vittek el, mivel a viharos szélben nem tudott elég gyorsan futni, nem termelt elég hőt és kihűlt. De szerencsére túlélte mindenki. Jó idő esetén a falvakban az ott élők szurkolnak, biztatják a futókat az út mellett, most még kóbor kutyák se voltak, azok is behúzódtak valahová.

...Folytatás a 11. oldalon...

VILÁGTAKARÉKOSSÁG, AHOGYAN MI LÁTJUK

Van, aki hártja, van, aki tudatosan nem foglalkozik vele, de olyan is akad, aki fogához veri, vagy éppen szórja. Igen, a pénzről van szó, ami tetszik vagy sem, de egész életünket befolyásolja, hiszen a segítségével juthatunk hozzá a napi szükségleteinkhez, sőt, a jövőnk is általa formálhatjuk. Nem árt, ha már az iskolában megtanuljuk jól kezelni, és fontos, hogy felnőtt korban tudatosan a legjobb megoldásokat válasszuk a szaporítására. A Takarékosági Világnap apropóján ezúttal a CIB Bank segítségével és jóvoltából mutatunk jó példákat, és lehetséges megoldásokat a helyes pénzgazdálkodásra.

Október utolsó munkanapja a Takarékoság Világnapja. Ebből az alkalomból a Takarékoság Művészete címmel pénzügyi ismeretterjesztő és a takarékoságot népszerűsítő rendezvényeket tartanak az Intesa Sanpaolo Csoport leánybankjai, így a CIB Bank is, melynek térségünkhöz legközelebb Gödöllő központjában található fiókja.

Takarékoság a 21. században



Belle Gábor, a gödöllői bankfiók vezetője

A CIB Bank meghatározó anyabanki háttérrel és több mint 35 éves tapasztalattal a szolgáltatások teljes körét nyújtja közel 450 ezer ügyfelének a hazai pénzpiacra, miközben folyamatosan keresi az innovatív, ügyfeleire szabott megoldásokat.

A korszerű takarékoskodást érintő kérdésekre szakértőjüktől kaptunk válaszokat.

Hogyan változtak az emberek megtakarításai az utóbbi években?

A magasabb hozam reményében és az alacsony kamatkörnyezet eredményeképpen a megtakarítások egy része a bankbetéti konstrukciókból átvándorolt a befektetési alapokba.

A megtakarítási célokat több csoportra lehet osztani: van, aki a nyugdíjas évek

anyagi biztonságának megalapozását tartja szem előtt, van, aki a gyermekei támogatására, elsősorban a hazai vagy külföldi továbbtanulásának finanszírozására takarékoskodik, illetve lakásvásárlásban szeretné segíteni. Jelen vannak még a hagyományosnak mondható, általános célok, amikor valaki a váratlan kiadásokra tesz félre, vagy az élethelyzete esetleges megváltozásától tartva gyűjt, például, hogy munkanélkülivé válva legyen tartaléka. De nagyon sokan takarékoskodnak azzal a céllal, hogy ingatlant vagy autót vegyenek, a meglévőt szépítsék, korszerűsítsék.

Hányféle módon lehet manapság pénzt megtakarítani?

Még mindig igen népszerű a bankbetét. Mivel ez egy kockázatkerülő megtakarítási forma, főként az idősebb ügyfeleink körében közkedvelt. A befektetési alapok közül mindenki megtalálhatja a kockázati étvágynak megfelelő, értékpapír vagy részvény vásárlását a határozottan kockázatvállalóbb ügyfeleknek ajánljuk. Elterjedt a nyugdíjbiztosítás is, illetve sokan választják a tartós befektetési számlákat vagy a nyugdíjelőtakarékosági számlákat, melyek esetén adókedvezmény is járhat.

A CIB Banknál elérhetőek ezen kívül a rendszeres megtakarítási/befektetési programok, (pl. a Malacpersely és a Rendszeres Befektetési Alap Program), a rendszeres megtakarítást kedvelő ügyfelek számára. Egyik új megtakarítási termékünk a #withSAVE * kis összegű megtakarítási lehetőséget jelent, és a CIB Bank Mobilalkalmazáson keresztül elérhető.

Kiknek szánták ezt a megtakarítási formát?

Egyre több ügyfelünk keresi az innovatív digitális megoldásokat, ezért a CIB Bank #withSAVE nevű megtakarítási terméke a mobilalkalmazásban érhető el. A #withSAVE a napi kisösszegű megtakarításokra ösztönöz.

Játékos megtakarításra ad lehetőséget: ha az ügyfél megrázza telefonját, hallani fogja, ahogy félretett aprópénze csörög, ha pedig elérte megtakarítási célját és vissza kívánja vezetni a pénzt a folyószámlájára, „kalapácsal” feltörheti a virtuális perselyt. Az alkalmazás emellett lehetővé teszi, hogy könnyen érthető ábrák segítségével figyelhessék ügyfeleink, hogyan gyarapodnak a megtakarításaik, és konkrét napokra vagy hónapokra rákeresve elemezhetik megtakarítási szokásaikat. Motivációt is jelenthet: szűrők beállításával lehet keresni a tranzakciókra, és „becenevet” lehet adni a perselynek, hogy könnyebben szem előtt lehessen tartani a célt, amelyre a számlatulajdonos takarékoskodik.

Nem lehet elég korán kezdeni

Fontos tudni, hogy a pénzügyek intézése nemcsak a banki ügyek intézését jelenti: a háztartásban, a hétköznapok során is folyamatosan hozunk financiai döntéseket, még ha nem is számottevő összegeket érintően. Ebbe a helyzetbe születnek bele a gyerekek, akik így hamar elkezdnek foglalkozni a pénzről, akkor is, ha számos szülői fórumon folyamatosan zajlik ma is a vita arról, hogy adjunk-e zsebpénzt, és ha igen, hány éves kortól és mennyit. A gazdálkodás alapjaira viszont tudatosan és intézményesen kell őket megtanítani, és ebben partner a CIB Bank is, különösen a kiemelt, októberi időszakban folytatott felvilágosító kampánya során.

Pénzügyi személyiségtípusok

A Mellan-féle tipológiában spórolósnak az számít, aki ragaszkodik a pénzéhez, nehezen szánja rá magát arra, hogy abból pillanatnyi örömet okozó dolgokat vásároljon önmagának vagy szeretteinek. A pénz egyfajta biztonságot képvisel számára, így a hedonista magatartás idegen tőle.

A *költekező pénzügyi személyiség* típus számára az okoz örömet, ha akkor és arra tudja költeni a pénzét, amikor szükségét érzi – ez az állapot általában egy-egy külső ingerhez kötött. Másként nevezhetjük őket impulzívoknak is. A személyiségtípustól idegen a takarékoskodás és a költségvetés készítése.

A *pénzügyi aszkétákat* az zavarja, ha sok pénzüjük van. Ez egyfajta büntudatot gerjeszt bennük – különösen igaz ez akkor, ha hirtelen nagy pénzüösszeghez jutnak. Meg vannak győződve arról, hogy a pénz mindennek a megromtója.

Mellan (1997) *menekülőként* jellemzi azokat, akik igyekeznek kerülni a pénzzel kapcsolatos napi teendőket. A csoportba tartozó egyének nem szeretnek foglalkozni a pénzügyeikkel, így általában költségvetést sem készítenek.

A *harcoló* személyiségtípus képezi a következő kategóriát. Az ide tartozó egyének fő jellemzője, hogy a rendelkezésükre álló pénz mennyisége – pontosabban növelése – az egyik fő céljuk, mivel ez egyben hatalmuk bizonyításának eszköze is.

A *spóroló* és *költekező* személyiségtípus kombinációját nevezi Mellan dorbézolóknak. Hajlamos arra, hogy egy ideig spóroljon (mondjuk egy nagyobb cél megvalósítása érdekében), ugyanakkor, ha külső inger (impulzus) éri, akkor mérlegelés nélkül képes valamit megvásárolni.

Az *aggodalmaskodó* személyiségtípus megjelenik itt is. A csoportba tartozó egyének jellemzője, hogy önbizalomhiánnyal küzdenek, félnek a kontroll elvesztésétől, és éppen ezért tartják kézben pénzügyeiket. Jellemző rájuk, hogy folyamatosan figyelik pénzügyi helyzetüket.

A *kockázatvállaló* csoportjába tartozó egyének számára a pénz kalandot, izgalmat és szabadságot jelent. Szeretik kockára tenni pénzüket, mert szeretik a borzongást és az adrenalint, ami ezzel jár.

Végül, de nem utolsó sorban Mellan utolsó kategóriája a *kockázatkerülő* csoportja. Számukra a pénz egyenlő a biztonsággal, és ebből kifolyólag a pénzt is inkább otthon tartja, ha lehetősége van rá.

(Forrás: Tanulmányok 2016. Németh Erzsébet – Béres Dániel – Huzdik Katalin – Zsótér Boglárka)

A CIB Bank a Takarékosági Világnap alkalmából tavaly indította el edukációs programját, melynek keretében kollégáik idén októberben is felkeresték az iskolákat, hogy a 10-18 éves korosztály számára egy rendhagyó óra keretében játékos, kreatív formában hívják fel a figyelmet a megtakarítás fontosságára. Az órán megismerkedhetnek a legfontosabb banki alapfogalmakkal (például, hogy mi az a kamat, és hogyan számoljuk ki), valamint az osztálynak különböző feladatokon keresztül kellett összegyűjtenie a pénzt a közösen megszavazott célra pl. egy osztálykirándulásra.

* *Jelen tájékoztatás nem teljes körű. Az alkalmazás a legelterjedtebb, Android és iOS alapú okostelefonokon működik, részletes feltételeit lakossági és egyéni vállalkozó ügyfelek esetén a fogyasztók és egyéni vállalkozók részére szóló Általános Lakossági Üzletszabályzat, a fogyasztók és egyéni vállalkozók részére szóló CIB Internet alapú Elektronikus Szolgáltatásokra vonatkozó Különös Üzletszabályzat, a fogyasztók és egyéni vállalkozók részére szóló Bankszámlákra és Fizetési műveletekre vonatkozó Különös Üzletszabályzat, társas vállalkozások esetén az Általános Vállalati Üzletszabályzat, a CIB Internet alapú Elektronikus Szolgáltatásokra vonatkozó Különös Üzletszabályzat, a Bankszámlákra és Fizetési műveletekre vonatkozó Különös Üzletszabályzat, továbbá mind a lakossági ügyfelek, egyéni vállalkozók, mind a társas vállalkozások esetén a CIB Bank mobilalkalmazás felhasználói kézikönyve, valamint a vonatkozó kondíciós listák tartalmazzák.*

Az oldal a CIB Bank támogatásával készült.



CIB BANK

VALÓDI LEHETŐSÉGEK

Pelikánsuli Kft.

PELIKÁN AUTÓSISKOLA

GÖDÖLLŐ, Petőfi tér 11. www.pelikansuli.hu

A(M), B, C, D, E tanfolyam

2018. NOVEMBER 17-ÉN

Diákkedvezmény! Ajándék gyakorló CD!

Tel.: **70/433-50-33**

Felnőttképzési nyilvántartási szám: 00077-2009. B:ÁKO:104,87%,VSM(elm.):41,98%,(forg.):57,89%, KK:152.271



SZÜLÉSZET – NŐGYÓGYÁSZAT magánrendelés

Rendelési idő: Kedd 16:00-18:00

István Király Gyógyszertár
Veresegyház, Könyves Kálmán u. 5.

DR. GÉCZI MÁRIA
SZÜLÉSZ-NŐGYÓGYÁSZ SZAKORVOS

Bejelentkezés: 06 20 5421183,
hétköznap 16:00-19:00

FAVÁGÁS zöldterület gondozás

- veszélyes fák bontása
- fakivágás
- gallyazás
- bozótirtás
- fűkaszálás

Tel.: 06 20 284 4051
Cégeknek és magánszemélyeknek egyaránt!



ML PB NET KFT

lakossági Pb gáz házhoz
rendelésre VERESEGYHÁZON



Minden szombaton szállítunk!

Rendelésfelvétel:
06-20-382-3268
E-mail:
rendelés@gaszallitas.hu

APRÓHIRDETÉS

OKTATÁS

Dob tanítást vállalok. Cseke László 06 30 508 2979

ELADÓ

KARÁCSONYRA: EZÜST, LUC és NORMAND fenyő vásárolható Váchartyánban dec. 10-étől. Előre kivágtott ezüsfenyő 2500 Ft/db ártól, Lucfenyő 1500Ft/db ártól, Normann fenyő 5000 Ft/db ártól Földlabdás 4000 Ft/db ártól. Kertből vágott vagy ásott 3000 Ft/db ártól, ami előre is kiválasztható.

Tel.: 06 20 577 2189 vagy 06 27 367 107 Cím: Váchartyán József Attila u. 40. (Rudnay kert MÁV megállótól 300m)

MUNKA

Megbízható, munkájára igényes takarítónőt keresek hosszú távra, heti 1-2 alkalommal, jól felszerelt, gondozott, veresegyházi 2 szintes házhoz. KERTÉSZ jelentkezését is várom az őszi generál munkák elvégzésére. Lehet számlaképes vállalkozásban is. Tel: +36 20 9469613, lehetőleg 17-18 óra között.

TÁJÉKOZTATÓ

AZ „ÉPÜLETENERGETIKAI FEJLESZTÉS ÉS NAPELEMES RENDSZER KIALAKÍTÁSA CSÖRÖG KÖZSÉGEBEN” CÍMŰ PÁLYAZAT LEZÁRULÁSÁRÓL

Örömmel tájékoztatjuk a Tisztelt Olvasót arról, hogy a Széchenyi2020 program keretében, a magyar állam és az Európai Unió Kohéziós Alapjának támogatásával megvalósuló, KEHOP5.2.916201700163 azonosító számú projektünk lezárult.


A projekt hivatalosan a 2017. december 11-én aláírt támogatási szerződéssel vette kezdetét, a kivitelezési munkálatok 2018 tavaszán indultak el és 2018 nyarának végéig befejeződtek. Az átadásra ünnepélyes keretek között 2018. szeptember 14-én került sor.

A munkálatok során Csörög község három közintézményi jellegű ingatlanának energetikai jellegű felújítása és fejlesztése történt meg. Mindhárom épületen teljes nyílászárócsere és külső hőszigetelést hajtott végre, valamint ingatlanonként egyegy törpe naperóművet telepített a kivitelező. Az Akácfa utca 30., Kisfaludy utca 40. és Arany János utca 53. alatt található épületekben polgármesteri hivatal, önkormányzat, családsegítő és gyermekjóléti szolgálat, védőnői szolgálat, művelődési ház, könyvtár, valamint körzeti megbízotti iroda működik.

A projekt keretében megvalósult beruházás számos energetikai, így gazdasági és környezetvédelmi előnyt is biztosít a település és környezete számára:

- elsődleges energiafogyasztáscsökkenése (135.520 KWh/év),
- primer energia felhasználásának csökkenése (390,92 GJ/év)
- megújuló forrásból származó energiát (96,95 GJ/év)
- üvegházhatást okozó gázok kibocsátásának csökkenése (25,97 tonna)
- további kapacitás megújuló energia előállítására (11,5 KW)

A projekt teljes költsége 50,56 millió forint, a támogatás intenzitása 100%, az önerő 0%.
A projekt honlapja: energetika.csorog.hu



Dr. Makkos Ingatlan

Centrum Veresegyházi iroda

2112. Veresegyház Páskom u. 15.
Tel: 06-20-9446205, 06-28-748-807.

INGATLANOK ADÁSA-VÉTELE ÉS BÉRBEADÁSA

teljes körű szolgáltatással: ügyvédi feladatok, energetikai tanúsítvány, földmérés épület feltűntetésével, telekmegosztás, övezeti besorolás átminősítése, hitel szakszerű ügyintézésével, társasház alapítás stb

KEDVEZMÉNY: a 2018. 09.15- 12.31. időszakban értékesítésre felvett ingatlanok energetikai tanúsítványainak költségeit az Iroda átvállalja!

ELADÓ és KIADÓ ingatlanokat keresünk Ügyfeleinknek: családi házak, lakások, hétvégi házak, ipari és egyéb ingatlanok, építési és hétvégi telkek, szántók stb...

Az országos Iroda aktuális kínálat a www.ingatlandoktor.com portálon található. Néhány ajánlat a kínálatunkból. H = hirdetési azonosító szám, ez alapján a részletes leírást olvasható. A Veresegyházi Iroda Budapest, Szegeden, Tatabányán, Tatán, Pápán, Szombathelyen – a MÁTRÁBAN stb.

VERESEGYHÁZ:

H: 83070 Veresegyház 86 m² családi ház 490 m² telekkel 29,9 Mft.
H: 81952 Veresegyház 230 m² családi ház 2 szint + teljes szuterén 830 m² telekkel 45,0Mft.
H: 64675 Veresegyház 340m² 2 szintes családi ház 1198 m² telekkel 58,0 Mft.
H: 83519 Veresegyház 33 m² faház kivett üdülőépület-udvar, 791 m² telekkel 16,75 Mft.
H: 70355 Veresegyház 450 m² 3 szintes ház, 1200 m² telekkel 78,0 Mft.

FÓT:

H: 83290. Fót ipari ingatlan 2400 m² 3 szint, 4000 m² telekkel 280,0 Mft.
H: 74569. Fót zárkert 68 m² 3 szintes ház, 1079 m² telek 15,5Mft.
H: 83521. Fót zártkerti 166m² 3 szintes ház, 2463 m² telekkel 27,0 Mft.

ERDŐKERTES:

H: 70307 Erdőkertes 280 m² 2 szintes családi ház 1430 m² telekkel 32,5 Mft.
H: 80672 Erdőkertes 712 m² építési telek 5,99 Mft.
H: 81607 Erdőkertes 954 m² építési telek 6,9 Mft.

MÁTRASZENTIMRE:

H: 81502 639 m² építési telek 5,8 Mft.
H: 84817 173 m² 3 szintes belterületi üdülő 544 m² telekkel 16, 9 m²

ÓRBOTTYÁN:

H: 82299 Órbottyán 70 m² fsz-es családi ház 1200 m² telekkel 24,5 Mft.
H: 77264 Órbottyán 130 m² 2 szintes családi ház 1440 m² telekkel 29,9 Mft.

VÁCEGRES:

H: 83913 54m² családi ház, 1700m² 2 utcára nyíló telekkel 11,5Mft.
H: 83914 850 m² telek 3,0Mft.

VÁCHARTYÁN

H: 57286 220 m² 2 szintes családi ház 2240 m² telekkel 26,9 Mft.

GALGAMÁCSA

H: 83466 58 m² felújított 1 + 2 fészbobás lakás, terasszal 15,5 Mft.

Régóta hirdeti ingatlanját eredménytelenül? Nem talál megfelelő ingatlant? Hívja irodánkat!

EGY SPÁRTAI HŐS VERESEN



Úton

...Folytatás a 8. oldalról

**Szeptember 29. szombat, 02:45,
Mount Parthenio, 159,5 km**

Kt: Hogyan kontrolláltad az állapotodat futás közben? Használtál GPS-t, pulzsmérőt?

SzL: Puzusmérőt nem használok, mert a mellkaspánt zavar a futásban. Futó órámm volt, azon láttam hogy hol tartok és milyen tempóval haladok. GPS jeladó szintén volt rajtam, de sajnos a vihar miatt nem mindig volt lehetséges a haladásom internetes követése.

Kt: Voltak holtpontjaid a futás alatt?

SzL: Holtpontjaim voltak, de nem a fizikai fáradtság, hanem a sérüléseim miatt. Már Korinthoszbba úgy érkeztem meg hogy az egyik körmöm megadta magát, ezért féltávnál orvosi segítséget kértem, de az orvos azt mondta nem veszi le a



A cég előtt

körmöm, csak leragasztotta. A folyamatos esőtől a vizes cipőben teljesen felázott a talpam, ami víz-, és vérhólyagokhoz vezetett, de azért sikerült megoldanom hogy a lábam se fájjon annyira és haladjak is.

**Szeptember 29. szombat, 04:57
Nestani, 171,5 km**

Kt: Úgy gondolom 15 000-20 000 kcal között lehetett az energia felhasználásod. Hogyan táplálkoztál? Mivel pótolta az elvesztett kalóriákat?

SzL: Igen, amikor egy tracking program-



Leonidas előtt

ba feltöltöttem az útvonalat az 18300 kcal-t számolt ki. Speciális étrendem nem volt. Magammal nem vittem semmit csak víz volt nálam. Az ellenőrző pontokon voltak kitéve enni-, és innivalók, üdítőitalok, levesek, kekszek, gyümölcsök, mindig azt vettem el amire érzésem szerint a szervezetemnek szüksége volt. A levelek ugyan melegek voltak amikor kitétték azokat, de mire a futók odaértek már kihültek. Egyszer én is levest választottam, a levét megittam de az alján összefagyott rizst már nem ettem meg, kiöntöttem.

Kt: Volt saját kísérő, csapatod a versenyen? Miben tudtak segíteni?

SzL: Igen, volt. A feleségem és a kislányom voltak a kísérőim, mert csak az előzetesen regisztrált kísérők léphetnek kapcsolatba a versenyzőkkel, de ők is csak a 75 ellenőrző pont közül néhányon. Az első találkozásom velük Korinthosznál volt 80 km után. Később aztán sűrűbben is összefutottunk. Ők kocsival kísérték, a száraz ruháimat szállították, az átöltözésekkor tudtak segíteni.

**Szeptember 29. szombat, 08:43
Tegea, 195,3 km**

Kt: Azt az eredményt sikerült elérned amit szerettél volna?

SzL: Igen, a 36 órán belüli teljesítés volt a célom. Jobb körülmények között hamarabb is beérhettem volna, de nem vagyok csalódott.

Kt: Mit éreztél célbaéréskor, Leonidasz szobrának megérintésekor?

SzL: Hát, ezt is megcsináltam! Egy régi álmom vált valóra. Rengeteg munka, nagyon sok lefutott kilométer kellett hozzá, de megérte. Nagyon nagy élmény volt célba érni, megérinteni a szobrot, még úgy is, hogy a bal lábamat már nem bírtam behajlítani amikor odaértem, és a lépcsőn csak úgy tudtam felmenni hogy jobbal felléptem, a balt pedig utána húztam.

Kt: Újra vállalnád, vagy ez egy egyszer az életben de meg kell tenni típusú kihívás volt?

SzL: Most még úgy érzem hogy egyszer az életben, de meg kellett tenni. A verseny után beszélgettem a többi csapattal és azt mondtam nekik, lehet hogy fizikailag kevésbé lenne küzdelmes és lehet hogy időeredményt is jobbat érnek el, de nem hiszem hogy ettől a versenytől többet kaphatnék ha mégegyszer elindulnék rajta. Amiért mégis szóba jöhet egy újabb indulás az az hogy akkor talán átélhetném én is azt amire most a rossz idő miatt nem volt mód, láthatnám azokat a részeket, amiket ezen a versenyen nem láthattam.

Kt: Barátaid, kollégáid tudtak róla hogy részt veszel a versenyen, örültek a sikerednek?

SzL: Igen, sokan tudtak róla, szüleim és a Veresi futókörből hárman is kint voltak a helyszínen, hozták a híreket mennyien követik a futást a neten, mennyien szurkolnak nekem. Ezúton is köszönöm nekik a támogatást és a biztatást. Hihetetlen jóézés volt az is ahogy a futás utáni első munkanapomon a kapuban fogadtak a kollégák lábasokon csörömpölve és egy óriási molinóval hogy „Szép volt Lali!”.

**Szeptember 29. szombat, 17:33
Sparta, 246,8 km, cél**

Kt: Mi a következő terved? Látsz még kihívást az ultra futásban ha már ez is meg volt?

SzL: Azt mondtam még a verseny előtt magamnak ha ezt megcsinálom akkor inkább átpártolok valami másra. 2014-ben a nagyatádi Ironman verseny után azt éreztem szép, szép hogy teljesítettem, de vannak akik háromszoros, ötszörös Ironmant is tudnak, és ma már vannak olyan ismerőseim, akik a tízszerest is teljesítették. Úgy gondolom nekem is valami hasonlóval kellene megpróbálkoznom de ahhoz még fejlesztenem kell az úszótudásom. De futásban is vannak még olyan remek ultra versenyek amelyekben még nem vettem részt.

Kt: Gratulálok mégegyszer a sikeredhez, köszönöm az interjút.

SzL: Köszönöm én is.

Deutsch Tibor

coop
GÖDÖLLŐ COOP ZRT.
A JÓ SZOMBÉD AJÁNLATA
OKT. 31 - NOV. 6-IG

Finonimo juhász virsli	999 Ft	Csirkemell csontos, előhűtött	1049 Ft
Sió gyümölcsital 25% 1/279 Ft	Staropramen világos sör 0,5 l 478 Ft	Silán öblítő Fresh Sky, Sensitive 1850 ml, 486 Ft	239 Ft
			899 Ft

Várjuk Önket boltjainkban: Csepelen, Erdőkereszen, Gödöllőn, Kerepesten, Magyaródon, Százán, Széden, Yeresegyházán. Honlapunkon: www.godollocoop.hu



Az első benyomás számít igazán

CEED



The Power to Surprise

A Kia Ceed új generációja. Remek húzás.



KIA GABLINI

2100 Gödöllő, Blaháné út 2. • tel.: 06 (28) 416-203
www.kiagablini.hu

* 7 év / 150 000 km garancia érvényes az EU-tagállamokra (+ Norvégia, Svájc, Izland, Gibraltár). Ceed üzemanyag-fogyasztás (vegyes): 3,8-6,4 l/100km, CO²-kibocsátás (vegyes): 99-145 g/km. A megadott fogyasztási- és károsanyag-kibocsátási értékek az aktuális jogszabályok által meghatározott mérési eljárás (EU) 2017/1153 szerinti mérésekből származnak. A fenti értékek meghatározása az RDE (valós vezetési feltételek melletti kibocsátás) vizsgálatot kiegészítő új WLTP (könnygépjárművekre vonatkozó, világszinten harmonizált vizsgálati eljárás) szerinti mérési ciklussal történt, majd az visszakonvertálásra került az NEDC (új európai menetciklus) ciklusba. Az adatok tájékoztató jellegűek, egyes konkrét mérési eredmények ezektől eltérhetnek, különbségeket mutathatnak.



Protone Audio
Hallás - Megértés - Bizalom

Hallássérültek figyelmébe!

Minden hónap első szerdáján
verese gyházi városháza üzletsorán

**HALLÓKÉSZÜLÉK
SZERVIZ**

- Ingyenes állapot felmérés
- Szakszerű karbantartás
- Tanácsadás

Szerviznapok 2018-ban 08-12 óráig

November 07. szerda
December 05. szerda
Január 02. szerda

Hozza be régi készülékét is!



Opera Halláscentrum
Tel.: (28)-631-812, (20)-662-4821
2112 Veresegyház, Fő ut 35.

Aquaworld - Budapest élményfürdője



KAPCSOLÓDJ KI ÖSSZE IS AZ AQUAWORLDBEN

11 óriáscsúszda, gyermekvilág, animációs programok, élmény- és termálvizes medencék, korlátlan játszóház használat, valamint Budapest legnagyobb szaunavilága egyetlen belépőben! Nyitva minden nap 6:00-22:00 között!



Check in, chill out

10 YEARS
AQUAWORLD



A resort of VAMED Vitality World

István Király Gyógyszertár

Exkluzív gyógykozmetikumok (Vichy, Bioderma),
Bébiételek, 16 féle egészségpénztári kártyát elfogadunk.

ISTVÁN KIRÁLY GYÓGYSZERTÁR
2112, Veresegyház, Könyves K. út. 5.
nyitva: H-P. 9-19 óra Tel.: 06-28/558-060
www.istvankiralypatika.hu

Szent Erzsébet Gyógyszertár

16 féle egészségpénztári kártyát elfogadunk
Batz gyógypapucskok

SZENT ERZSÉBET GYÓGYSZERTÁR
2112, Veresegyház, Fő út 56. nyitva: H-P 8-18 óra,
szo: 8-13, V: 9-11 Tel.: 06-28/385-020
www.szterzsebepatika.hu

minden doboz visszajár

Aludoboz visszaváltó automata a CBA-ban.

4 Ft/doboz

Címe:
2112 Veresegyház, Szadai út 7.
www.mindendoboz.hu